

# ATT ARBETA PREVENTIVT ÄR EN BRA INVESTERING!

Arbets- och miljömedicinska vårmötet 2017 hölls i början av maj i Malmö och nästan 300 deltagare samlades i två dagar under mötets tema: PREVENTION. Förutom en bred uppslutning från AMM-kliniker runt om i landet var det även glädjande att se representanter från företagshälsovård, fackföreningar, myndigheter och organisationer som, Arbetsmiljöverket, AFA Försäkringar, Folkhälsomyndigheten och finska Arbetshälsoinstitutet.

Under två plenum och 15 ämnesspecifika sessioner hölls ca 75 föreläsningar och presentationer under varierande arbets- och miljömedicinska rubriker. Alla med utgångspunkt i mötets tema: PREVENTION. En del av dessa har vi haft specialbevakning på och referat från dessa finner ni i detta nummer av Bulletin.

Vi tycker att mötet och deltagarna visade upp en imponerande bredd i ämnesutbudet på sessionerna. Detta är i grund och botten ett kvitto och en signal på den bredd som en vardag på en AMM-klinik i Sverige faktiskt innebär. Preventivt och förebyggande arbete är en grundpelare för Arbets- och miljömedicinskt arbete, och att det görs så brett visar att vi tar den uppgiften på allvar. Kanske än mer imponerande är att se vilka konkreta preventiva åtgärder som vardagsarbetet på AMM-kliniker resulterar i. Några exempel på detta är att vara kunskaps- och expertinstans åt myndigheter, patientskolor, utbildning av yrkesvägledare, forskning kring och utveckling av hjälpmedel, metodutveckling, modern informations-spridning som exempelvis instruktionsfilmer för patienter och PÖDD-sändningar för allmänhet. Via samverkan med arbetsplatser och fältmässighet ser vi också att vårt preventiva arbete ger avtryck i industri och på arbetsplatser genom t ex maskin- och verktygsutveckling och informationsmaterial för att informera och öka kunskap om risker bland anställda.

Allt detta visar att preventivt arbete och tänk inom Arbets- och miljömedicin och Yrkes- och miljödermatologi är en väldigt viktig och stor del av verksamheterna. Vi vill gärna se våra preventiva och förebyggande insatser som en investering. För oss är det viktigt att man mår bra i skolan, på arbetet, i hemmet och under fritidsaktiviteter oavsett om de sker inomhus eller utomhus. Att man inte ska bli sjuk eller få besvär i dessa miljöer är vad vi hela tiden strävar efter. Varje gång vi förhindrar denna

typ av sjukdomar och besvär har vi investerat i livskvalitet för en enskild person. Detta är av stort stort värde framförallt för den som slipper drabbas. Men vi ser också i detta en investering för t ex arbetsplats, miljö, sjukvård och samhälle, i form av minskad sjukfrånvaro, ökad kontinuitet på flera plan och mindre sjukvårds- och samhällskostnader.

Vi har inget monetärt mått på de ovan nämnda investeringarna. På flera håll under det Arbets- och miljömedicinska vårmötet efterlystes inom olika områden mera samarbete. Det önskemålet vill vi på AMM Syd ta på allvar på mer än ett sätt. Vi behöver bland annat i den andan söka ett samarbete med hälsoekonomer för att få ett tydligare och stabilare fundament för vår investeringstanke.



*Tack alla som bidrog till ett mycket givande och lärorikt Arbets- och miljömedicinskt vårmöte 2017!*

**Richard Davidsson**

Tf verksamhetschef

[richard.davidsson@skane.se](mailto:richard.davidsson@skane.se)

**Zoli Mikoczy**

Epidemiolog

[zoli.mikoczy@skane.se](mailto:zoli.mikoczy@skane.se)

Arbets- och miljömedicin Syd

**1. Ledare:** Att arbeta preventivt är en investering!

**2. Kalender.**

Anslagstavla.

Nya rapporter från AMM

**3. Nanopartiklar, små men ack så farliga.**

Vibrationer - pågående forskning och utvecklingsarbete ger hopp inför framtiden.

**4. Hur arbetar vi med prevention inom arbetsmedicin?**

**5. Hur arbetar vi med prevention inom miljömedicin?**

**6. Stress - En epidemi?**

Mäta, MEBA och möjliggöra - praktisk prevention inom ergonomi.

**7. Unga i arbetslivet - en hälsosam yrkesdebut.**

Robotar och gener - nytt från AMM-laboratorierna

**8. Gräddtårta - eksempatientens bästa vän.**

## ANSLAGSTAVLA



### AMM Syd nu på Medicon Village

Arbets- och miljömedicin Syds medarbetare och verksamhet är nu samlade "under samma tak". Besöksadressen är: Medicon Village, Scheelevägen 2, byggnad 402 (A), plan 2.

Mer kontaktinfo och karta finns på vår hemsida.  
<http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/>

### AMM Syds PODD lanseras snart!



Inom kort lanseras vår PODD-serie som heter "Så Här Ligger Det Till". Serien kommer att bestå av intressanta och förklarande samtal runt aktuella frågor inom Arbets- och miljömedicin. De tre första poddavsnitten handlar om vibrationer, asbest och gifter. Mer detaljer om detta och poddarna kommer du hitta på vår hemsida.  
<http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/>

## KALENDER

### ARBETS- OCH MILJÖMEDICIN

**UTBILDNINGSDAG:**  
**ARBETE MED HANDHÅLLNA VIBRERANDE VERKTYG - RISKBEDÖMNING, PREVENTION OCH MEDICINSK KONTROLL**

Kursen kommer att på nytt hållas torsdag 14 september. Mer information om datum och plats kommer längre fram att finnas på vår hemsida <http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/utbildningar/>, och också i nästa Bulletin.

Vid frågor Ulla Andersson Jenny Gremark-Simonsen  
 kontakta: [ulla.bk.andersson@skane.se](mailto:ulla.bk.andersson@skane.se) [jenny.gremark-simonsen@skane.se](mailto:jenny.gremark-simonsen@skane.se)  
 eller telefon : 046 -17 31 85

**UTBILDNINGSDAG:**  
**LUNGSJUKDOMAR I ARBETSLIVET - TEORI OCH PRAKTIK**

Kursen kommer att på nytt hållas onsdag 26 september. Mer information om datum och plats kommer längre fram att finnas på vår hemsida <http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/utbildningar/>, och också i nästa Bulletin.

Vid frågor Ulla Andersson  
 kontakta: [ulla.bk.andersson@skane.se](mailto:ulla.bk.andersson@skane.se)  
 eller telefon : 046 -17 31 85

**KURS:**  
**MEDICINSKA KONTROLLER VID ERGONOMISKT BELASTANDE ARBETE - MEBA**

Kursen kommer att på nytt hållas under senare delen av hösten 2017. Mer information om datum och plats kommer längre fram att finnas på vår hemsida <http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/utbildningar/>, och också i nästa Bulletin.

Vid frågor Jenny Gremark-Simonsen  
 kontakta: [jenny.gremark-simonsen@skane.se](mailto:jenny.gremark-simonsen@skane.se)  
 eller telefon : 046 -17 31 85

## KOMMANDE DISPUTATIONER

**TAHIR TAJ, AMM: TORSDAG 8 JUNI KL. 09:00**  
 SAFE AIR BELOW EU AIR QUALITY LIMIT?

**HANEEN HAMANDA, YMDA: FREDAG 1 SEPTEMBER KL 09:15**  
 EXPERIMENTAL AND CLINICAL STUDIES ON CONTACT ALLERGY TO  
 DIPHENYLMETHANE-4,4'-DIISOCYANATE AND RELATED SUBSTANCES.

**INGRID SIEMUND, YMDA: FREDAG 8 SEPTEMBER KL. 09:00**  
 BONTAKALLERGI MOT ALUMINIUM.

Information om plats, opponent med mera, kommer på Universitetets hemsida.  
<http://www.lu.se/lup/disputations>

(AMM=Arbets- och miljömedicin Syd / YMDA=Yrkes- och Miljödermatologi, Malmö)

## NYA RAPPORTER FRÅN AMM

Besök <http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/rapporter/> för att se AMMs senaste rapporter. Eller klicka på respektive sida nedan för att direkt öppna rapporten.

- 1 Kumulativ ländryggsbelastning under arbetslivet.
- 2 Hand-armvibrationer från manuella plåtslagarverktyg och mothåll till dessa.
- 3 Vibrationer från handhållna eldrivna trädgårdsmaskiner vid parkskötsel
- 4 Formaldehyd i luft vid äggkläckning.
- 5 Arbetsbelastning vid städning av hotellrum.
- 6 Arbetsplatsbesök på Alfa Laval innefattande observation och teknisk mätning av den fysiska belastningen.
- 7 Mät rapport "Teatern": Oljedimma från Scenrök 2016-06-28 och 2016-08-17.



# Nanopartiklar, små men ack så farliga

Nanopartiklar är mycket små partiklar som kan förekomma naturligt, oavsiktligt bildade eller tillverkade. Per definition är de 1 nanometer (1 nm = en miljarddel meter) till 100 nm. De designade nanopartiklarna används inom tillverkningsindustrin för framställning av t.ex. elektronikkomponenter. Partiklarna som används ska då ha de specifika egenskaper som produkten ifråga kräver.

Nanopartiklar tillverkas av olika ämnen och i olika form. Nanopartiklar i fiberform misstänks kunna orsaka liknande skador som asbest ger upphov till. Studier har visat att små partiklar kan vara mer hälsokadliga än större partiklar av samma material. För personer som arbetar med nanopartiklar är det därför

väldigt viktigt att använda lämplig skyddsutrustning, t.ex. är andningskydd viktigt för att förhindra inandning av partiklar. Tyvärr så finns det i Sverige inga gränsvärden eller medicinska kontroller för exponering av nanopartiklar.

Inom tillverkningsindustrin har användningen av de särskilt skadliga långa cylinderformade kolnanorören ökat de senaste åren. Studier av Karin Lovén på Lunds Universitet visar att hanteringen av kolnanopartiklar ger höga nivåer av luftburna partiklar i inandningsluften mätt med en partikelmätare ( $\mu$ -aethalometer). Djurstudier visar att nanopartiklar kan ge skador i lungorna redan två månader efter exponering och studier på människor visar på uppkomst av inflammation efter exponering.

Det är dock inte bara formen på nanopartikeln som är avgörande för hur farliga de är, utan även storleken i sig. En liten lätt partikel kan nå längre ner i lungan ända ut till lungblåsorna. Vid inandning av en lång partikel kan de vita blodkropparna inte bryta ner partikeln. Även ytstrukturen eller om partiklarna klumpats ihop kan vara avgörande för hur kroppen reagerar.

Forskning kring nanopartiklar behövs för att få bredare och djupare kunskap om deras farliga egenskaper och mekanismer för att försöka undvika och förebygga dessa.

**Annika Andersson Sjöland**  
Enhetschef för Enheten för miljöanalys  
[annika.andersson-sjoland@skane.se](mailto:annika.andersson-sjoland@skane.se)  
Arbets- och miljömedicin Syd

## VIBRATIONER – pågående forskning och utvecklingsarbete ger hopp inför framtiden

Sessionen inleddes av Karin Fisk, yrkeshygieniker och doktorand på AMM Syd. Karin redogjorde för en intressant undersökning på byggnadssnickare. Syftet är att kartlägga i vilken omfattning byggnadssnickare exponeras för vibrerande verktyg samt hur många som har utvecklat vibrationskada och hur allvarlig den är. Totalt 200 snickare kommer att besvara en webbenkät och för 50 av dessa görs en noggrannare exponeringsbedömning. Då "skuggas" varje person under en dag ute på arbetsplatsen för att exakt notera maskintiden och mäta vibrationsnivån på de verktyg som används. Under en intervju på slutet av dagen ombeds byggnadssnickaren att själv uppskatta sin maskintid. Som ett komplement registreras tiden också med ett system, "Husqvarna Fleet Services". Undersökningen är nyligen påbörjad men inledande resultat visar att:

- överensstämmelsen mellan observerad maskintid och "Fleet Services" är mycket god, därför kan den tidskrävande "skuggningen" troligen utelämnas i fortsättningen
- om observerad maskintid används ligger den dagliga exponeringen under Arbetsmiljöverket (AV):s insatsvärde 2,5 m/s<sup>2</sup>
- egenuppskattad maskintid är upp till 10 gånger högre än observerad
- riskkurvor i gällande standarder bygger på subjektiv skattning av tid och bör därför revideras

Näst på tur var Hans Lindell, betydelsefull innovatör av vibrationsdämpning på verktyg och doktorand på Swe-rea, en svensk forskningskoncern för förnyelse och hållbar tillväxt inom industrin. Hans förklarade varför nu gällande vibrationsstandarder inte kan användas för att bedöma högfrekventa stötar (transienta vibrationer). För t ex en slående mutterdragare har Hans uppmätt 15 000 m/s<sup>2</sup> i stötarna medan den vägda vibrationsnivån enligt standarden ISO 5349 blir 2,2 m/s<sup>2</sup>! Dessa stötar kan påverka människan negativt, vilket har visats bland annat genom försök på röda blodkroppar. Hans visade också flera goda exempel på vibrationsdämpning av verktyg med syfte att minska stötarna.

Sist ut var Karl-Henrik Björk, projektledare på Skanska som presenterade företagets program för att sprida kunskap om vibrationer och öka medvetenheten hos de anställda (80 procent arbetar med vibrerande verktyg). Det görs bland annat med hjälp av en nyproducerad undervisningsfilm, tillgänglig på [Skanskas hemsida](#) och information på affischer. Ett gott exempel på preventivt arbete.

**Jan-Eric Karlsson**  
Yrkeshygieniker  
[jan-eric.y.karlsson@skane.se](mailto:jan-eric.y.karlsson@skane.se)  
Arbets- och miljömedicin Syd



## Hur arbetar vi med prevention inom arbetsmedicin?

Arbets- och miljömedicinska vårmötet 2017 inleddes i en välfylld plenumsal. Överläkare Catarina Nordander från AMM Syd ledde sessionen som hade ämnet "Hur arbetar vi med vårt preventiva uppdrag inom arbetsmedicin?". Panelen bestod av Peter Munck från Sveriges Företagshälsor, Mats Ryderheim från Arbetsmiljöverket (AV) och Bodil Persson från AMM Syd.

Peter Munck, sedan drygt två år VD för Sveriges Företagshälsor, inledde med att berätta vad som fick honom att intressera sig för arbetsmiljö. Som 18-årig arbetsledare lyfte Peter upp en arbetskompis på en ställning med hjälp av en gaffeltruck. En man tryckte upp en legitimation i ansiktet på Peter och sa att det faktiskt finns regler för hur det där ska gå till. Mannen med legitimationen var inspektör från Arbetsmiljöverket och fick Peter Munck att inse att en chef har vissa skyldigheter. En insikt som gjort att han idag står för att Sveriges Företagshälsor strävar efter att landets arbetsgivare ska få hållbara, effektiva och attraktiva organisationer, och med det ska medarbetare i dessa organisationer få ett hälsosamt, säkert och stimulerande yrkesliv. "En bra arbetsmiljö är bra för alla" står det på en av Peter Muncks bilder under presentationen. För att nå dit tycker Peter Munck att vi måste börja tänka nytt. Det nya tänket består dels av bättre samarbete mellan discipliner, verksamheter och myndigheter. Men också en tydlighet i vem som ska göra vad. Arbets- och miljömedicin med sin kompetens ska bedöma arbetsskador. Att tänka två saker samtidigt för att skapa ett långsiktigt hållbart arbetsliv framhölls också som en viktig punkt. Genom att samtidigt ha "Arbetsfokus" och "Individfokus" kan vi se organisation, grupp och individ som produkt av varandra.

Peter Munck lyfte också fram Företagshälsans riktlinjegrupp som genom forskning och praktik arbetat fram riktlinjer för en kvalitetssäkrad arbetsstruktur för svenska företagshälsor. Just nu arbetar denna grupp med att ta fram riktlinjer för buller- och ljusmätning, och sedan tidigare finns ett antal riktlinjer klara att använda (se <http://fhvforskning.se>).

Mats Ryderheim från AV inledde sin presentation med att visa AVs vision som är "Alla vill och kan skapa en bra arbetsmiljö". Det låter hoppfullt men redan på nästa bild grusades en del av innebörden i den visionen när vi fick höra om ett cykelbuds företag där inga system fungerar. Dålig lön, ingen sjuklön, ingen företagshälsovård och dåliga arbetstider. Fenomenet beskrevs som att "Framtiden är redan här!" Ingen ljus framtidsyn avseende arbetsmiljö, men de bättre och godare exemplen är trots allt fler. En viktig del i Mats Ryderheims presentation var en beskrivning av prevention genom AVs "Systematiskt arbetsmiljöarbete" (SAM). Tre huvudriktningar i detta arbete lyftes fram: Nolltolerans mot olyckor, Ett hållbart arbetsliv och Psykosocial arbetsmiljö. Läs mer om detta på [Arbetsmiljöverkets sidor om systematiskt arbetsmiljöarbete](#). Mats Ryderheims hade förslag på stärkt arbetslivsforskning med följande tre punkter:

- Forskning med ökad relevans för tillsyn.
- Nytt nationellt kunskapscentrum som en brygga mellan forskning och arbetsliv.
- Samverkan mellan AVs regioner och AMM-kliniker.

Nästa föredragshållare var överläkare Bodil Persson från AMM Syd som började med lite historiska reflektioner från sin långa karriär som Yrkes-/Arbetsmedicinare som inleddes 1980. Bland annat hade hon tidigt fått lära sig att "Patienten är en indikator" på det som finns i arbetsmiljön. Bodil gav också en definition av prevention nämligen "en förebyggande åtgärd". I [Hälso- och sjukvårdslagen 2017:30](#) framgår att "Hälso- och sjukvård ska arbeta för att förebygga ohälsa". AMM Syd är en del av hälso- och sjukvården och därför ingår prevention som en del av AMM Syds uppdrag (tillsammans med att verka för god miljö och vara kunskapscentrum och expertinstans inom arbetsmiljö och miljömedicin). Det preventiva arbetet inom AMM Syd sker mot individ, arbetsplats, organisation och samhälle. Bodil gav

till slut flera exempel på en beredd i det preventiva arbetet från AMM Syd som hade riktning mot olika målgrupper. Ett exempel var branschen runt ögonfransförlängning som hade ett tydligt patientfokus. En rapport om ergonomi inom hotellstädning hade en tydlig riktning mot arbetsplats. Ett arbete runt Arbetsorganisation visade AMM Syd som tydlig kunskapsförmedlare. Annat som exempelvis kommande PODD-serier har ett brett allmänintresse.

Från den avslutande paneldiskussionen vill jag lyfta fram att "Ökat samarbete och samverkan mellan olika roller och discipliner" efterlystes av alla i panelen. Och det kan vara just ökat samarbete på många olika sätt som krävs för att uppnå Peter Muncks avslutande hoppfulla och positiva budskap "Det ska vara kul att jobba!!!" Enligt Peter ska förutsättningar skapas och förändringsbenägenhet ska finnas för att jobb ska var kul. Där kan vi nog alla hjälpa till!

**Zoli Mikoczy**  
Epidemiolog

[zoli.mikoczy@skane.se](mailto:zoli.mikoczy@skane.se)  
Arbets- och miljömedicin Syd



## Hur arbetar vi med prevention inom miljömedicin?

Det andra och sista plenumet vid arbets- och miljömedicinska vårmötet 2017 hade miljöhygieniker Estelle Larsson från AMM Syd som moderator. Som föredragshållare inom plenumets tema "Hur arbetar vi med vårt preventiva uppdrag inom miljömedicin?" presenterades överläkare Martin Tondel och professor Magnus Svartengren, båda från AMM Uppsala samt Ann-Sophie Merritt, utredare på Folkhälsomyndigheten.

Martin Tondel inledde plenumet med ett föredrag som fokuserade på de teoretiska aspekterna av prevention. Martin beskrev de tre nivåer av prevention som man normalt pratar om och deras underliggande syften. Genom primär prevention riktad mot friska kan sjukdom eller skada förhindras. Genom sekundär prevention kan tidiga tecken på sjukdom upptäckas. Genom tertiärprevention kan komplikationer till sjukdom minskas. Vidare beskrevs de olika preventiva nivåerna i förhållande till exponering hos individ/population å ena sidan och risk för sjukdom/besvär å andra sidan.

Nästa talare, Magnus Svartengren, illustrerade ett intressant miljömedicinskt exempel, nämligen PFAS (poly- och perfluorerade alkylsubstanser). På olika håll i landet har det rapporterats att PFAS har läckt ut i dricksvatten framförallt via brandövningar på flygplatser. PFAS kan även förekomma i mat och i produkter i vår inomhusmiljö. Magnus hade byggt upp sin presentation runt studier av PFAS i Uppsalas dricksvatten. I en studie med namnet [PIVUS](#) (Prospective Investigation of the Vasculature in Uppsala seniors) har PFAS-halter mätts hos drygt 100 personer under 10 år och många hälsoutfall har studerats. Samband mellan PFAS-exponering och diabetes, fetma och förändrad hjärtstruktur har setts, samt att vissa PFAS-koncentrationer har ökat över tid. Med detta PFAS-exempel i ryggen menade Magnus att när det dyker upp nya miljöexponeringar behöver vi som medver-

kar på Arbets- och miljömedicinska vårmöten vara duktiga på att förmedla kunskap och vara pedagogiska experter. Vi ska kunna svara på frågan: "Vad händer om vi släpper ut det här ämnet?"

Anne-Sophie Merritt från Folkhälsomyndighetens enhet för miljöhälsa var avslutningsföreläsare. Folkhälsomyndigheten bedriver ingen egen forskning utan ska förse regering och statliga myndigheter med kunskaps- och beslutsunderlag. AMM-klinikerna runt om i landet ger i många fall i sin tur kunskapsunderlag till myndigheten. I Folkhälsomyndighetens uppdrag ingår bl.a. att: Främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot samt att medverka till minskad negativ miljöpåverkan på människors hälsa. Jämlikhet ska ingå som en viktig del i myndighetens arbete. Specifikt för myndighetens enhet för miljöhälsa ingår att förebygga risker för hälsa, främja miljöns positiva påverkan på hälsa och ge tillsynsvägledning åt andra instanser och kommuner. Ann-Sophie nämnde kemikalier i inomhusmiljö, dagsljus, allergi, objektburen smitta samt fukt & ventilation som exempel på ett par aktuella miljöhälsoområden som utreds hos Folkhälsomyndigheten. Vidare nämndes Miljöhälsoenkäten/rapporten 2017 som ska ge underlag för prioriteringar och beslut inom området miljö och hälsa. Rapporten är nyligen publicerad och kan läsas [här](#).

Som avslutning tog jag intryck av Magnus Svartengrens uppmaning om att "Vi måste bli duktiga på att berättas när vi lyckats!" Magnus tog som exempel att vi varnade för bly i bensen vilket har lett till en kraftigt minskad blyexponering hos befolkningen.

**Zoli Mikoczy**

Epidemiolog

[zoli.mikoczy@skane.se](mailto:zoli.mikoczy@skane.se)

Arbets- och miljömedicin Syd



Värmötets plenum utövar prevention på bred front med programbladen!

Foto: Zoli Mikoczy

# STRESS - EN EPIDEMI?

En av vårmötets sessioner handlade om utmattningssyndrom och den drog storpublik på vårmötet. Sjukskrivningstalen pga psykiatriska diagnoser och stress ökar dramatiskt. Sessionen inleddes av Kristina Gliese (Institutet För Stressmedicin, Göteborg) som beskrev ett formulär institutet utvecklat för att skatta utmattning. Formuläret kallas ”Självskattat utmattningssyndrom (s-UMS)”.



Därefter presenterade Marie Åsberg (Karolinska Institutet) och Aniella Beser (institutionen för kliniska vetenskaper, Danderyds sjukhus) ett självskattningsinstrument som förkortas KEDS. Med detta instrument kan man med hög säkerhet skilja på vanlig trötthet och stressrelaterad sjukdom. Instrumentet kan också användas för

att förutsäga framtida sjukskrivningsbehov. Marie, som är en auktoritet på området stress och utmattning, har även konstruerat en skattningsskala för depression, kallad MADRS. Hon gav en tillbakablick till slutet av förra seklet då depressionsdiagnoser ökade kraftigt. Mellan åren 1998 och 2000 blev depression en vanligare sjukskrivningsorsak än ryggsjukdom. Depressionerna kopplades till stress och detta tillstånd döptes av Marie till utmatt-

ningssyndrom. Aniella fortsatte med att diskutera orsakerna till detta. Hon ställde frågorna: Vad är det som händer? Är det världsläget eller förhållandena i arbetslivet som får oss att må på detta sätt? Hon berättade också om planer på en vidareutveckling av KEDS.

Kai Österberg (Institutionen för psykologi, LU) berättade om instrumentet LUCIE som mäter arbetsstress med skalorna ”Stressvarningsskalan (SVS)” och ”Utmattningssvarningsskalan (UVS)”. Hög SVS-stapel indikerar begynnande utmattningssyndrom och stigande UVS-stapel visar ökad risk för utmattningssyndrom som främst verkar bero på negativa förändringar i arbetssituationen.

Artur Tenenbaum (Hälsan och Arbetslivet, Hälsan och Stressmedicin i Västra Götalandsregionen) avslutade med att berätta om ett paket där flera av de ovan beskrivna skattningsskalorna finns med. Han berättade även hur paketet, kallat LUQSUS-K, används inom Västra götalandensregionens företagshälsövård och hur man för att underlätta användningen har tagit fram en klinisk handbok för LUQSUS-K. (<http://fhvmetodik.se/luqsus/>)

Vad ska man då göra för att vända trenden? Forskarna konstaterade samstämmigt att det är prevention på både arbets- och samhällsnivå som gäller!

**Åsa Almqvist**

Specialist i Arbets- och miljömedicin  
[asa.almqvist@skane.se](mailto:asa.almqvist@skane.se)  
Arbets- och miljömedicin Syd

## Mäta, MEBA och möjliggöra – praktisk prevention inom ergonomi

En av sessionerna på vårmötet tog upp ergonomisk belastning och hur denna kan undersökas och åtgärdas. För att kunna genomföra meningsfull prevention och effektiva åtgärder måste man först ta reda på hur exponeringen ser ut. Det vanliga inom ergonomi är att man använder sig av standardiserade observationsmetoder, d.v.s. en bedömare observerar arbetsmomenten och skattar belastningen. Dessa metoder har dock visat sig ha låg träffsäkerhet och tillförlitlighet. Ett alternativ är att använda moderna och billigare sensorer i kombination med lättanvända tekniska mätmetoder och program vilket presenterades av Mikael Forsman (Karolinska Institutet, SU). Enskilda mätvärden säger dock inget om risken för att utveckla sjukdom, skada eller besvär. Inger Arvidsson (AMM Syd) berättade om klinikens arbete

med att ta fram så kallade åtgärdsnivåer, det vill säga belastningar som anses öka risken för skada och besvär. På grupp-nivå kan dessa åtgärdsnivåer användas som referenser för olika typer av mått som rörelsehastighet, muskulär belastning och vila samt kroppspositioner.

Åtgärdsnivåerna, som finns beskrivna i en rapport från AMM Syd, baseras på både tekniska mätdata och data över besvärsförekomst som samlats in med hjälp av MEBA-metoden (Medicinsk kontroll vid ergonomiskt belastande arbete). Jenny Gremark Simonsen (AMM Syd) visade upp den nyligen lanserade MEBA länderyggsamt den digitala versionen av MEBA som underlättar diagnossättning, gruppssammanställning och återrapportering.

Under devisen ”Den enes arbetsplats, den andres hem” pratade Jo-

hanna Persson (Institutionen för Designvetenskaper, LTH) om hur olika perspektiv kan krocka när vård och omsorg utförs i hemmiljö. Hon presenterade även prototyper av produkter som tar hänsyn både till vårdgivarens och vårdtagarens situation och behov.

Agneta Lindegård Andersson (Enheten för socialmedicin och epidemiologi, GU) rapporterade om ett projekt där personal i tandvården fått prismatiska glasögon. Här kombinerades tekniska mätningar av ergonomisk belastning med MEBA-undersökningar och en praktisk intervention – allt i ett preventivt paket.

**Henrik Enquist**

Yrkeshygieniker  
[henrik.enquist@skane.se](mailto:henrik.enquist@skane.se)  
Arbets- och miljömedicin Syd

## Unga i arbetslivet – en hälsosam yrkesdebut

En viktig del i vårt preventiva arbete är att skydda våra ungdomar från hälsoskador. En av sessionerna på vårmötet handlade om hur situationen för unga i arbetslivet ser ut.

Att elever kan göra välgrundade och kompetenta val vid studie- och yrkesval är inte bara av stor vikt för den enskilde individen. Hela samhället vinner på att eleverna är välinformerade om eventuella hälsorisker i olika yrken, om lagstiftningen från t ex Arbetsmiljöverket och vilka konsekvenser arbete i vissa yrken kan medföra vid sjukdomar som exempelvis astma. Här kan de Arbets- och miljömedicinska klinikerna i landet där kunskap finns om sådana risker bidra med information. Om detta talade Johan Andersson (AMM Syd), Allan Toomingas (IMM KI), Marie Lewné och Marina Jonasson (CAMM Stockholm).

Theo Bodin (AMM KI) pekade på att i dagens Sverige kan det finnas andra hinder för våra ungdomar att få en hälsosam start i arbetslivet, exempelvis otrygga anställningsformer med ackordarbete och dålig grundlön.



Det är också viktigt att individen från början får en balans mellan krav och resurser för att ha en god arbetsförmåga berättade Maria Boström (Avd för samhällsmedicin och folkhälsa, Göteborg).

Goran Sehovac (Arbetsförmedlingen Region Syd) talade om att även Arbetsförmedlingen ser stora utmaningar för unga på arbetsmarknaden, särskilt för utrikesfödda och personer med funktionshinder. Större vikt borde läggas på att se möjligheter framför skillnader. Och vägledning av elever och andra arbetssökande är en viktig del för att nå dit.

Samarbetet mellan studie- och yrkesvägledare, skolhälsovården och primärvården är av stor betydelse. Därför har Arbets- och miljömedicin Syd sedan hösten

2016 utbildat 330 studie- och yrkesvägledare, skolsköterskor samt skolläkare, ett 70-tal astma- och KOL-sköterskor och 110 ST-läkare inom primärvården i Södra Sjukvårdsregionen om vikten av en "Hälsosam yrkesdebut".

**Katrin Dierschke**

Specialistläkare

[katrin.dierschke@skane.se](mailto:katrin.dierschke@skane.se)

Arbets- och miljömedicin Syd

## Robotar och gener – nytt från AMM-laboratorierna

Att mäta är en viktig del i arbetet med att undersöka förhållanden i arbets- och omgivningsmiljön. På sessionen som handlade om det arbete som pågår på AMM-laboratorierna fick vi ett axplock av nya tekniker för provtagning och analys. Bo Strandberg från AMM Göteborg berättade om hur passiva provtagare, d.v.s. ett material som fångar upp ämnen och partiklar ur luften, kan användas för att studera förekomsten av polyaromatiska kolväten exempelvis ombord på fartyg. Lena Andersson från AMM Örebro presenterade RAISE, robotassisterad provtagning. Genom att använda sig av en robot som rör sig runt i en industrilokal går det bl.a. att få en karta över hur halterna av damm och kvarts varierar i olika delar av lokalen.

Nya tillverkningstekniker kan också innebära nya risker i arbetsmiljön. Stefan Ljunggren från AMM Linköping berättade om så kallad additiv tillverkning där olika industriella komponenter framställs genom att metallpulver smälts samman och formas till en slutlig produkt. AMM Linköping och AMM Örebro studerar i ett gemensamt projekt hur olika tekniker kan

användas för att mäta exponeringen för partiklar och metaller hos de som hantear pulvret.

Det är inte bara viktigt att mäta hur mycket vi utsätts för av olika ämnen utan även hur vi tar upp och reagerar på dem. Ingvar Bergdahl från YMM i Umeå berättade om studier kring hur olika markörer som t.ex. genuttryck kan kopplas till exponering. Karin Wahlberg från AMM Syd presenterade också två projekt med syfte att studera hur genetiska skillnader kan påverka vår känslighet för olika föroreningar.

De arbets- och miljömedicinska laboratorerna utför inte bara analyser för interna projekt utan erbjuder även externa analyser. På den gemensamma portalen [www.slamm.se](http://www.slamm.se) finns bl.a. en förteckning över alla analyser som erbjuds hos de olika laboratorerna och det fortsatta arbetet med S.L.A.M.M. diskuterades också på denna session.

**Estelle Larsson**

Miljöhygieniker

[estelle.larsson@skane.se](mailto:estelle.larsson@skane.se)

Arbets- och miljömedicin Syd

## Detta är YMDA

Yrkes- och miljödermatologiska avdelningen i Malmö utreder hudsjukdomar som misstänks ha med arbetet att göra, men även sådana som misstänks orsakade av fritidsaktiviteter och faktorer utanför arbetsmiljön. Remiss behövs för utredning och kan skrivas av läkare, företagsköterska, skyddsombud, tandläkare, försäkringskassa eller arbetsförmedling.

Tidsbokning/avbokning: 040-33 78 72 , 040-33 65 16 mellan kl 8.00 – 16.00.

Fler kontaktuppgifter hittar du på

[www.skane.se/SUS/YMDA](http://www.skane.se/SUS/YMDA)



## Behöver DU hjälp från AMM?

Har du medicinska frågor, frågor om arbetsmiljön eller den allmänna miljön? Eller gäller det ett enskilt patientärende? Ring 046-17 31 85 mellan kl 8.30 – 16.00. Behöver du fråga om analyser, provtagningsutrustning eller remisser? Ring 046-17 31 95 mellan kl 8.30 – 16.00, eller maila: [amm@skane.se](mailto:amm@skane.se)

## LÄNKHJÄLP



I dagens texter blir det allt vanligare med länkar. Vi använder oss så klart av detta även i Bulletin, och hänvisar i dessa ofta till rapporter eller äldre nummer av Bulletin.

Tyvärr är länknamn till våra hemsidor ofta långa och otympliga att skriva ut i sin helhet. Här kommer lite tips för att lättare hitta:

**AMM Syd:s hemsida:**

<http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/>

**För rapporter sök vidare under:**

Rapporter och sök i kategorierna

**För äldre nummer av Bulletin sök i:**

Nyhetsbrevet Bulletin - Tidigare utgåvor

**För kurser - utbildningar sök under:**

Utbildningar

**För helt klickbara länkar se vår elektroniska utgåva av Bulletin:**

<http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/bulletin/>

# GRÄDDTÅRTA

## - eksempatientens bästa vän



På Yrkes- och miljödermatologiska avdelningen (YMDA) möter vi ofta patienter som har obehandlat eller underbehandlat handeksem. Ett underbehandlat eksem kan leda till svårt lidande, sjukfrånvaro och frekventa läkarbesök med stora kostnader för individ och samhälle. Sedan ett år tillbaka sker därför undervisning i behandlingsteknik vid YMDA.

Eksem är ofta ett livslångt tillstånd som av och till kräver intensivbehandling och däremellan underhållsbehandling. Många som har eksem upplever svårighet att få hjälp vilket bidrar till okunskap om behandlingsteknik. Osäkerhet och rädsla för kortison gör också att många avstår behandling. En grupp på YMDA fick därför i uppgift att införa individanpassad undervisning i behandlingsteknik. Gruppen deltog i en utbildning i personcentrerad vård för att få vägledning och stöd. Målet var att ge patienter kunskap om när och hur eksem ska behandlas för att vara besvärsfri. Många patienter kommer till YMDA med underbehandlat eksem. Dessa ordinerar smörjbehandling vid det första av de totalt tre besök som en utredning på YMDA omfattar. Behandlingen, som även innebär undervisning i smörjteknik, är intensiv och stor förbättring kan ses redan vid andra besöket. Det snabba resultatet visar individen att det är möjligt att bli besvärsfri och uppmuntrar till fortsatt behandling.

Behandlingen består av fyra steg: applikation av kortisonsalva, sedan ett tjockt lager mjukgörande kräm,

varefter en salvstrumpa träs på följt av ett torrt förband. Patienten informeras om vikten av att använda kortisonsalva till dess eksemet har försvunnit och sedan ytterligare några dagar. En avgörande del i behandlingen är att en riklig mängd mjukgörande kräm appliceras ovanpå kortisonlagret. För att visualisera mängden kräm som behövs uppmanas patienterna att föreställa sig en ”gräddtårta”. De uppmuntras också att använda mjukgörande kräm flera gånger dagligen för att bevara behandlingseffekten.

Smörjbehandling har utvärderats genom telefonintervjuer med tidigare patienter. Samtliga tyckte att det var till stor hjälp att bli visad hur eksem ska behandlas och få rätt kunskap om krämer/salvor. Alla intervjuade har idag en helt annan inställning till sitt eksem och till behandling med kortison. Undervisning kan bidra till att individen i de flesta fall kan klara sin behandling själv, bli mer oberoende och därmed slippa sjukskrivning samt upprepade läkarbesök. Med hjälp av sjukhusets kommunikator har filmer och broschyrer utvecklats som visar behandlingsteknik som ett komplement till smörjundervisningen.

**Linda Ljungberg**  
Biomedicinsk analytiker  
[linda.r.ljungberg@skane.se](mailto:linda.r.ljungberg@skane.se)

**Ann-Kristin Björk**  
Sjuksköterska  
**Linda Rosén**  
Undersköterska

Yrkes- och miljödermatologi i Malmö

Bulletin informerar om den arbets- och miljömedicinska samt yrkes- och miljödermatologiska verksamheten vid Medicinsk Service, Skånes Universitetssjukhus i Malmö och Lunds Universitet.

Bulletin utkommer med fyra nummer (varav två tryckta) per år och är gratis.

#### Adress

Medicinsk Service,  
Labmedicin,  
Arbets- och miljömedicin Syd,  
221 85 Lund  
Tel 046-173185

[amm@skane.se](mailto:amm@skane.se)  
<http://ammlund.se/>

#### Elektronisk utgåva

<http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/bulletin/>

#### Ansvarig utgivare

Richard Davidsson  
[richard.davidsson@skane.se](mailto:richard.davidsson@skane.se)

#### Redaktör & Layout

Zoli Mikoczy  
[zoli.mikoczy@skane.se](mailto:zoli.mikoczy@skane.se)

#### Prenumeration och adressändring

Gudrun Persson  
[gudrun.persson@skane.se](mailto:gudrun.persson@skane.se)

#### Tryck

Media-Tryck, Lunds Universitet

#### ISSN

2000-3633

Artiklar publicerade i Bulletin får reproduceras mot uppgivande av källa.



LANDSTINGET BLEKINGE



REGION  
KRONOBERG



BÄSTA LIVSPLATSEN  
Region Halland



LUNDS  
UNIVERSITET